



Microonde: Spiedini di anguilla - [Visualizza sul sito](#)  
di Sconosciuto

secondo piatto . microonde - pesce - alloro

Ingredienti per 4 persone:

3 piccole anguille  
1 limone  
3 cucchiai di olio  
una decina di foglie d'alloro  
3 cucchiai di vino bianco  
1 cucchiaio di pangrattato  
1 cucchiaino di senape  
sale, pepe

Pulisci accuratamente le anguille, sventrale e lavale sotto l'acqua corrente. Tagliare a pezzi lunghi 3 cm eliminando testa e coda. Lascia macerare i pezzi di anguilla in una ciotola insieme al succo del limone, 1 cucchiaino di senape e un pizzico di sale. Lascia insaporire uniformemente, passali nel pangrattato e infilali in lunghi stecchi alternandoli a foglie di alloro. Programma il forno alla massima potenza per 5 minuti. Irrora con un po' di olio gli spiedini e infornali, lascia cuocere per 10 minuti circa rigirando ogni tanto. A cottura ultimata scolali, lasciali ancora un po' nel forno e poi servi.